

પ્રકરણ-૧૪

‘તમારું બાળક શરમાળ તો નથી ને?’

આજના બદલાતાં સામાજિક મૂલ્યો સાથે લગભગ બધા જ વાલીઓ એવું ઇચ્છે છે કે તેનું બાળક વાચાળ મિલનસાર આઉટગોઈંગ બને. તેમાંય જો બાળક શરમાળ, મા-બાપને વળગી રહેનારું, અજાણ્યાઓથી બીતું, અન્ય બાળકો સાથે હળેમળે રમે નહીં તેવું રહે તે તો ચિંતાનો વિષય પણ બની જાય છે. આવા જ કંઈક કારણસર વાલીઓ બાળકને પોતાની અપેક્ષા પ્રમાણે બનાવવા કંઈક નુસ્ખાઓ કર્યા કરે છે. તો આ ‘સોસ્યાલાઈઝેશન’ (સામાજિકરણ)ની પ્રક્રિયા બાળમનોવિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ સમજીએ તો ઘણા પ્રશ્ન આપોઆપ ઉકેલાઈ જશે.

જન્મથી લઈને સાતેક મહિનાની ઉંમર સુધી બાળક ઘરના અને અજાણ્યાઓનો ભેદ સહેલાઈથી પારખી ના શકે. ત્યાર બાદ આ કળા આવડી જતાં તે અજાણી વ્યક્તિ અને ક્યારેક ઊંઘમાંથી ઊઠ્યા બાદ અજાણી જગ્યા તેમજ ઘરની વ્યક્તિની ગેરહાજરીમાં રડવા માંડે. પહેલાં જે બાળક બધા સાથે ખૂબ રમતું-તેડકું રહેતું તે હવે એકદમ મમ્મીને વળગી રહે. અજાણ્યાઓથી રમવાને બદલે ગભરાવા માંડે. તેમને શકની નજરે જોવા માંડે. તેમાંયે જો સામેવાળી વ્યક્તિ તેને નજીકથી બોલાવે, રમાડવાની કોશિશ કરે, તેડવા માંડે ત્યારે બાળક રડવા માંડે. આવું વર્તન છ-સાત મહિનાથી શરૂ થાય. લગભગ ૨ થી ૩ વર્ષ સુધી બાળક અજાણ્યાઓ સાથે એકદમ ભળતા શીખે નહીં. હા, આમાં અપવાદરૂપે કોઈ બાળક ઓછા અંશે આવું વર્તન દાખવે ખરા તેવુંયે બની શકે. આ ઉંમરના વર્ષો દરમિયાન બાળક નજીકના વાલીથી અળગું પડતા પણ ગભરાય. તેને તે વાલીની સતત હાજરી જોઈએ. એટલે આ ઉંમરના બાળકનાં મમ્મી-પપ્પાના મોઢે એવુંય સાંભળવા મળે કે ‘અમારો રાજ તો એકદમ મમ્મીની પૂંછડી છે. તે આખો દિવસ તેની મમ્મીની સાડીનું પલ્લું પકડીને ફર્યા કરે. કોઈ બોલાવે તો શરમાઈ જાય. ઘણું સમજાવ્યા છતાંયે સામેની વ્યક્તિને ‘હલ્લો-કેમ છો-જય શ્રી કૃષ્ણ’ વગેરે પણ ના બોલે ઊલટું તે મમ્મી પાછળ સંતાઈ જાય’ તેને છોડીને ક્યાંય જવાય પણ નહી તે કોઈની સાથે રહે જ નહીં’. આ પ્રકારના વર્તનને મનાવૈજ્ઞાનિકો ‘સેપરેશન એન્ગાઇટી’ તરીકે ઓળખે છે. જેમાં બાળકને તેની નજીકની વ્યક્તિને છોડતા ખૂબ અસલામતીની ભાવના પેદા થાય.

આવું વર્તન ૩ થી ૫ વર્ષની ઉંમર સુધી રહી શકે. તે દરમિયાન બાળકને નજીકની વ્યક્તિની હુંફ આપતા રહેવું જરૂરી છે. તેને ‘હિંમતવાળું’ બનાવવા એકલું મૂકવાની ‘ટેવ’ પાડવાની કોશિશ ના કરવી કારણ કે તેમ કરવા જતાં બાળકના સબકોન્સયસ માઈન્ડમાં કાયમી અસલામતીના ઉઝરડા રહી જવાની પૂરી શક્યતા રહે છે. બાળક મોટું થતાં આપોઆપ છૂટું રહેતા શીખશે ત્યારે તે તક ઝડપી તેને પ્રોત્સાહિત કરવું પણ જરૂરી છે. ત્યારે તેને નાની નાની



બાબતોમાં સ્વતંત્રતાથી કામ કરવા દેવું (ઓવર પ્રોટેક્ટ કરી તેને જાતે નિર્ણય લેવાની આવડતને મૂંઝવી નાખવી નહીં).

નાનપણની સેપરેશન એન્જાયટીની જેમ દરેકને મોટાં થતા ‘પીઅર એન્જાયટી’ પણ થાય એટલે કે સમોવડિયા પ્રત્યે વર્તતા અકળામણ થાય. ખાસ તો સ્કૂલે અને શેરીમાં રમતી વખતે, ભણતી વખતે, વગેરે જેવી બાબતોમાં બાળક પોતાની જાતને અન્યો સાથે સરખાવે ત્યારે તે પોતાની ઊણપો વિશે સભાન થાય. આ સભાનતા વધુ પડતી થાય અને વાલીઓ તેને ઉશ્કેરે અથવા હીનતા ભાવ દેખાડે ત્યારે બાળકને મનોવૈજ્ઞાનિક તકલીફ થઈ શકે (જેમ કે ‘ફ્લાણો બાળક તો સારા ચિત્રો અને અક્ષર પાડે છે તું તો જો ક્યારેક શિખશે જ નહીં’ ‘પેલો તો બધાને પહોંચી વળે છે તારે પણ મારામારી કરી આવવાની’ જેવાં સંવાદો દરેક ઘરમાં નાના બાળકને મોટાઓની અપેક્ષા પૂર્તિ કરવા સમજાવતી શિખવતી વખતે થાય જ છે).

આવા સંજોગોમાં બાળક કેવી રીતે વર્તતા શીખશે (તે શરમાળ રહેશે અને અંતર્મુખી બનશે કે પછી બહિર્મુખી અને આઉટગોઈંગ સ્માર્ટ બનશે) તેનો આધાર ઘણો ખરો તેના જનીનીક વારસા પર પણ નિર્ભર કરે છે. ઈન્ફીરીયોટી કોમ્પલેક્ષ (પોતાની જાતને અન્યો કરતાં કાયમ નીચી અને ઊણપભરી માનવાની ગ્રંથિ) મહદઅંશે વારસામાં પણ મળે છે. ઉપરાંત આવા વારસા સાથે જ્યારે વાલીઓ ભાઈબહેનો વગેરે કાચી ઉમરે (એટલે જ્યારે આગળ વર્ણવી તેવા ‘નોર્મલ’ એન્જાયટી ફેઝની ઉમરમાં) તેને ટોક ટોક કરી અપેક્ષાઓ વધારી મૂકી ત્યારે બાળકની આ ગ્રંથિ વધુ દ્રઢ બની શકે છે. છેવટે તે અંતર્મુખી, શરમાળ જાતે નિર્ણય લેવાની અક્ષમતાવાળું અને એકટલપટ્ટુ ચરિત્ર ધરાવતું બની શકે છે. આવા બાળકો પોતાના નજીકની વ્યક્તિઓ કેવી રીતે વહેવારમાં અન્યો સાથે વર્તે છે તે જોઈને પણ પોતાનું વર્તન ઢાળતા શીખે એટલે તેને શિખવવા માટે વાલીઓને જાતે આઉટ ગોઈંગ બનવું જરૂરી છે.

આ ચર્ચામાં એક મહત્વની સમજણ જરૂરી છે તે ‘સિબલીંગ રાઈવલરી’ની છે એટલે કે ભાઈબહેનો

પ્રત્યે ઈર્ષાની ભાવના. નાનપણમાં આ ભાવના થવી સહજ નોર્મલ છે. તેમાં ઘરમાં નાનું બાળક આવે ત્યારે પહેલું બાળકને ખાસ આવી તકલીફ થતી એવું લાગે, જાણે તેની દુનિયા જ લૂંટાઈ ગઈ હોય. ઘરમાં પહેલાં બાળકને સામાન્ય રીતે સહુ વધારે માન-પાન-લાડ લડાવીને રાખતા હોય ત્યારે તેને એમ જ લાગે જાણે આખું જગત પોતાની ફરતે નભે છે. અને તે ઈચ્છશે-કહેશે તેમ જ થાય છે. બીજા બાળક પ્રત્યે જ્યારે મોટાઓનું ધ્યાન દોરવાય ત્યારે મોટું ખૂબ અસલામતી અનુભવે. આ તબક્કો બરાબર હેન્ડલ ના કરાય તો મોટા બાળકને ઈન્ફોર્વર્ટ બની જવાની શક્યતા રહે છે. અને જો તેમાંયે તેની સરખામણી નાના બાળક સાથે તે કરવામાં

બાળક કેવી રીતે વર્તતા શીખશે (કે જેથી તે શરમાળ રહેશે અને અંતર્મુખી બનશે કે પછી બહિર્મુખી અને આઉટગોઈંગ સ્માર્ટ બનશે) તેનો આધાર ઘણો ખરો તેના જનીનીક વારસા પર પણ નિર્ભર કરે છે. ઈન્ફીરીયોટી કોમ્પલેક્ષ મહદઅંશે વારસામાં પણ મળે છે.

આવે કે નાનું તેના કરતાં વધુ સ્માર્ટ, આઉટ ગોઈંગ, રમતીયાળ વગેરે છે ત્યારે મોટાંને ઈન્ફીરીયોટી જાગશે.

પેરેન્ટીંગ ટીપ્સ:

- વરસ એકની આસપાસના બાળકને અજાણી વ્યક્તિએ એકદમ નજીકથી રમાડવા તેડવા જવું નહીં. પહેલાં દૂરથી બાળકના ગમા-અણગમા પારખી નજીક જવું. તેને જબરદસ્તીથી રમાડવું નહીં.
- ૩ થી ૫ વર્ષથી ઉમર સુધી બાળક અન્ય બાળકો સાથે એકદમ હળીમળીને રમતમાં ભાગ ના લઈ શકે તો તેને ટોકવું કે તે બાળકે જબરદસ્તી ના કરવી. તેને બીજા રમતાં હોય ત્યાં લઈ જરૂર જવું અને તે જોવા દેવું પછી તેની ઈચ્છા મુજબ રમતમાં ભાગ લેવો દેવો.
- બાળક પોતે જેટલું સામાજિક થવા કોશિશો કરે તેમાં મદદ કરવી. (જ્યાં સુધી એકદમ અસ્વીકાર્ય અસામાજિક વર્તન ના હોય ત્યાં સુધી તમારી પોતાની અપેક્ષા કરતાં થોડું ઘણું જુદી રીતે વર્તે તો તે ચલાવી લેવાની આવડત કેળવવી જેમ કે અન્યો જેવાં કપડાં, રમતો, વાતોની સ્ટાઇલ, પીકનીકો, સારા પીકચરો વગેરે માણવાની ઈચ્છાઓ.)
- બાળકને તેના મિત્રો, પડોશીઓને ત્યાં આવવા જવા દેવા તથા બોલવવા પ્રોત્સાહન આપવું (ખાસ આ મુદ્દા લખવો પડે છે કારણ કે શેરીમાં ઉછરેલાંઓને તકલીફ નથી પડતી પણ બંગલાઓ અને એપાર્ટમેન્ટોમાં ‘ઊંચી’ સોસાયટીમાં બાળકોને અન્યોના ઘરમાં સંબંધ રાખવા માટે વાલીઓ મનાઈ ફરમાવતા હોય છે) અને તમારે પણ મિત્રતાના સંબંધો કેળવવા.
- બાળકને મિત્રો બનાવવા તકલીફ પડતી હોય ત્યારે સ્કૂલમાં શિક્ષકને મળી, તેમના સહકારથી એવી વ્યવસ્થા કરાવવા કોશિષ કરવી જેમાં શરમાળ બાળકની સારી આવડતો વધુ કામ લાગે તેવા પ્રોજેક્ટ અને કામ આપવા. તે કરવાથી તે બીજા બાળકોમાં પ્રતિષ્ઠા મેળવશે. શરમાળ બાળકને કલાસમાં વધુ જાણીતાં બોલકા બાળક પાસે બેસાડવાની વ્યવસ્થા કરવાથી પણ ફાયદો થઈ શકે છે.
- જે બાળક યોગ્ય ઉમરે બીજાઓ સાથે હળેમળે નહીં, બસ આખો દિવસ પોતાની તાનમાં મસ્ત રહે, ઘરનાઓ સાથે પણ બહુ ઓછો વહેવાર રાખ, તેમની સાથે પણ હસે-બોલે નહીં, એકની એક રમત કે પ્રક્રિયા કલાકો સુધી એકની એક ટબે કર્યા કરે, ઘરના લોકો સાથે પણ આંખોમાં આંખ મિલાવીને વર્તે નહીં વગેરે જેવા લક્ષણો હોય તો બાળકને મનોવૈજ્ઞાનિક તબીબને અવશ્ય બતાવવું.